

ત્વરિત સ્વસ્થ થવાનાં સૂચનો

તમારી દવા સમયસર લો

દિવસમાં 3-4 વાર પોષ્ટિક આહાર લો

જો તમને કોઈ સમસ્યા થાય તો તમારા ડૉક્ટરની મુલાકાત લો

મધ્યાપાન અને ધૂમ્રપાન છોડો

એપોઇન્ટમેન્ટ મુજબ હંમેશાં તમારા ડૉક્ટરની મુલાકાત લો

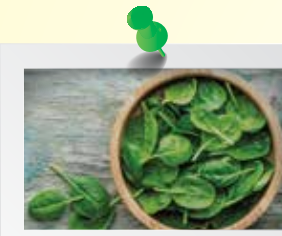
ખાંસતા અને ઈંકતા સમયે તમારું મોઢું અને નાક રૂમાલથી ઢાંકો

જો તમારા પરિવારમાં કોઈપણ સભ્યને ખાંસી, તાવ અથવા રાતના કંપારી થઈ રહી હોય તો તમારા ડૉક્ટરને તરત જ બતાવો

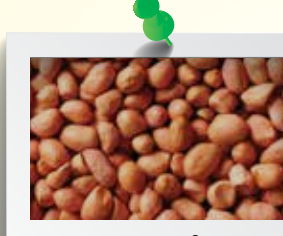
ત્વરિત સ્વાસ્થ્ય લાભ માટે સંતુલિત પોષણ

ઉચિત માત્રામાં ઊર્જા, પ્રોટીન, વિટામિન, ખનિજ અને અન્ય પોષક તત્વ રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ અને તાકાત વધારવા માટે આવશ્યક છે.

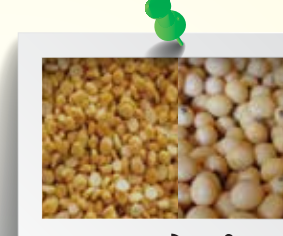
પ્રોટીન, વિટામિન, ખનિજ અને અન્ય પોષક તત્વોનો સ્ત્રોત



લીલાંપાનવાળાં શાકભાજી
લોહતત્વ, કેલ્શિયમ અને વિટામિન A, C તથા K



મગફળી
ફાઇબર, પ્રોટીન, કેલ્શિયમ અને વિટામિન E



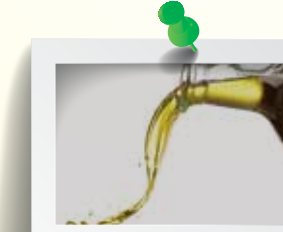
દાળ/સોયાબીન
પ્રોટીન



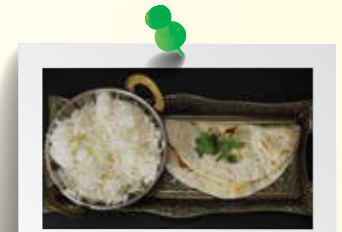
ફળ
એન્ટિઓક્સિડન્ટ, વિટામિન A, B તથા C અને શૌલિક એસિડ



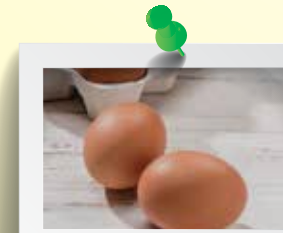
દૂધ
કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, પ્રોટીન અને વિટામિન B તથા D



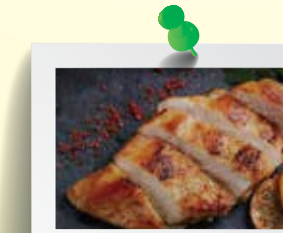
મગફળીનું તેલ/નારિયેળ તેલ/રાઈસબ્રાન તેલ/સરસવનું તેલ
શક્તિ અને ફેટી એસિડ



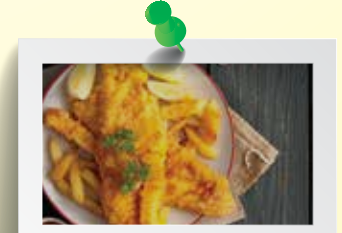
ચોખા/બ્રાઉન ચોખા/સંપૂર્ણ ઘઉંની રોટલી
ફાઇબર, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને પ્રોટીન



ઈંડાં
પ્રોટીન, વિટામિન D, B6 તથા B12 અને કેલ્શિયમ



ચિકન (માંસાહારી)
પ્રોટીન, વિટામિન B, લોહતત્વ અને ઝિંક



માછલી
વિટામિન B તથા D, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ અને મેગ્નેશિયમ

જનહિતમાં જારી



સારવાર દરમિયાન તમારા ડૉક્ટર સાથે આહાર વિશે વાત કરો જે સ્વસ્થ રહેવામાં તમને મદદ કરી શકે

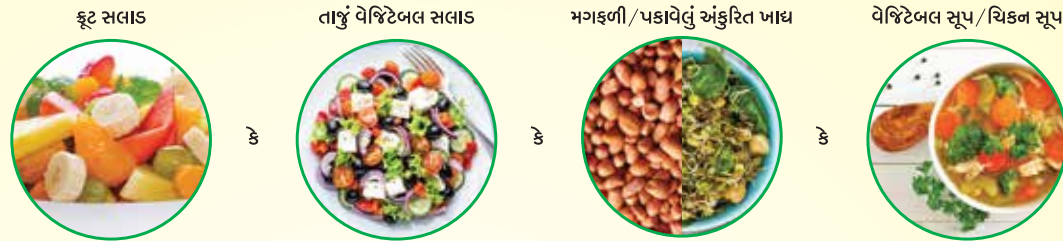
ત્વરિત સ્વાસ્થ્ય લાભ માટે આહાર આયોજન

નિક્ષય પોષણ યોજના

નાસ્તો 7:30am – 8:30amની આસપાસ



મધ્ય સવાર 11:00am – 11:30amની આસપાસ



બપોરનું ભોજન 12:30pm – 1:30pmની આસપાસ



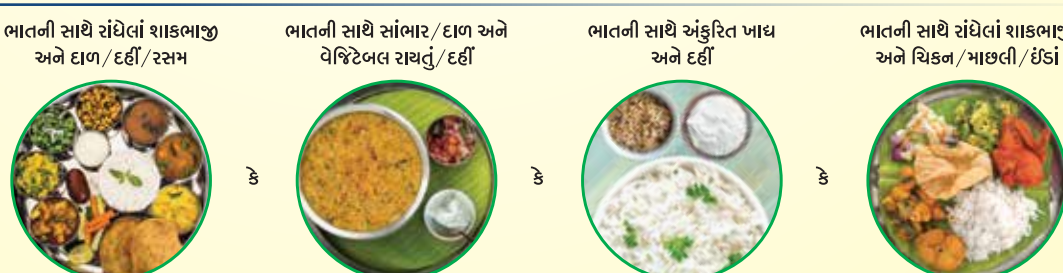
સાંજ 4:30pm – 5:00pmની આસપાસ



રાત 6:30pm – 7:00pmની આસપાસ



રાત 8:00pm – 9:00pmની આસપાસ



મોડી રાત 10:00pmની આસપાસ



ભારત સરકાર તમને આપે છે

₹500/- પ્રતિ માસનું નાણાકીય પ્રોત્સાહન

પોષણની આવશ્યકતા અને ત્વરિત સ્વાસ્થ્ય લાભ માટે આ સહાયતા તમારો ઉપચાર પૂરો ના થાય ત્યાં સુધી મળવાપાત્ર છે.

તમને સારવાર દરમિયાન JEET સ્ટાફ દ્વારા સહાયતા પ્રદાન કરવામાં આવશે.

તમારી નિક્ષય પોષણ યોજનામાં નોંધણી કરવા માટે કૃપયા આપની નીચે મુજબની વિગતો આપો

નિક્ષય પોષણ યોજનામાં દરદીની નોંધણી

નામ: _____

ફોન નંબર:

એકાઉન્ટ નંબર: _____

બેંકનું નામ અને સરનામું: _____

IFSC કોડ: _____

કૃપયા નોંધણી સમયે તમારી બેંક પાસબુકની નકલ સાથે રાખો.

સારવાર દરમિયાન તમારા ડોક્ટર સાથે આહાર વિશે વાત કરો જે સ્વસ્થ રહેવામાં તમને મદદ કરી શકે